

从此跟羞怯 说拜拜

85 Shy Busters
That Work!

(美) 莉儿·朗蒂 (Leil Lowndes) 著
辛献云 译

Good-bye to Shy

学习书中 85 个羞怯克星，让羞怯一去不复返

- ★ 在社交场合总是感到不自在？
- ★ 一见到生人就想回避？
- ★ 在公共场合一说话就紧张？
- ★ 总是对自己没信心？

来自美国研究羞怯的心理专家
莉儿·朗蒂为害羞人士打造的新生秘籍

如何克服羞怯，消除困扰？

克服羞怯的 85 个秘诀 脸红心跳 886

★ ★ ★ ★ ★
害羞人士
必读



北京航空航天大学出版社
BEIHANG UNIVERSITY PRESS

目 录

第 1 章 在克服羞怯之前如何与人打交道

- 1. 我应该告诉人们我很害羞吗 3
- 2. 如何巧妙摆脱无法应对的处境 6
- 3. 如何克服脸红、出汗和其他害羞症状 9
- 4. 如何针对羞怯进行自我心理暗示 11
- 5. 当问题变得更加严重 14

第 2 章 别人如何看你

- 6. 人们看得出来我害羞吗 19
- 7. 摘掉灰色眼镜 22
- 8. 摆脱记忆的枷锁 24
- 9. 远离有毒人士 30
- 10. 聪明害羞者不玩愚蠢的游戏 32
- 11. 一部叫做《我》的电影 33
- 12. 如何面对以往的失败 36

第 3 章 三步走策略

- 13. 爱上躲猫猫 41
- 14. 缩短你的羞怯抗战期 44
- 15. 疯狂信心热身操 52

第 4 章 七大入门级羞怯克星

- 16. 演出开始啰 59

17. 大脑和身体的战争	61
18. 让眼神接触更简单	64
19. 经过临床验证的治疗“眼神接触恐惧”的有效方法	68
20. 仓皇的笑意无法引人共鸣	72
21. 势利鬼从不微笑	76
22. 坚守阵线，坚持到底	80

第5章 四种效果显著的特别羞怯克星

23. 蒙面害羞侠	85
24. 您需要帮忙吗	87
25. 外地人的伪装	89
26. 装扮成幻想人物	91

第6章 给重症害羞者的建议：重获新生

27. 想想该考虑的事	97
-------------------	----

第7章 社交场合——害羞者们的地狱

28. 积蓄力量，迎接大盛会	105
29. 不要拒人于千里之外	109
30. 个性是会传染的	111
31. 害羞者与酒精不相为谋	114

第8章 从容交谈

32. 害怕语言乏味吗	121
33. 倘若无话可说怎么办	123
34. 巧妙回答陈词滥调	124
35. 音质同样重要	125
36. 接下来要说什么呢	127

37. 称呼别人的名字能展现你的个性	130
38. 墨守成规	131
39. 换你主导谈话方向	132
40. 毕其功于一役	134
41. 话不在多	135
42. 如何忘记羞怯	139

第9章 八种进阶级强效羞怯克星

43. 一天天突破，驱逐羞怯	145
44. 利用午餐时间	147
45. 逛街逛到不害羞	148
46. 向人类最好的朋友借一掌之力	150
47. 模拟受挫疗法	151
48. 自信的“舞台”	155
49. 通往自信的快速音轨	160

第10章 单身害羞者的性生活

50. 恋爱容易，深入却难	165
51. 不放眼看，就找不到爱情	170
52. 爱情演习	176
53. 网络约会——害羞者的机会还是陷阱	180
54. 选择志趣相投的人	183
55. 适用于“差不多大方者”的两个火辣羞怯克星	186
56. 适合害羞者的诱人服饰	188
57. 分清性和爱	191

第11章 父母与害羞者须知

58. 是否生性害羞	197
------------------	-----

59. 羞怯会遗传吗 202

60. 你是闷骚型，还是情境式害羞者 203

61. 儿时的伤痛记忆 205

62. 爸爸妈妈的过度保护 208

第 12 章 认识自己，爱惜自己，进而肯定自己

63. 每天花 5 分钟了解自己 217

64. 毕业典礼 220

附录 1 雪柔信件全文 224

附录 2 自我认知 100 问 226

作者简介 231



前言

害羞是一种诅咒。害羞使我感到在别人的世界里我是一个多余之客。毫无疑问，害羞是最糟糕的一种性格。我情愿惹人讨厌或者粗野无礼，也不想害羞。至少，惹人讨厌或者粗野无礼的人都不会因为惹人讨厌或者粗野无礼而感到烦恼。

——美国俄亥俄州托雷多市的戴夫

回想我们祖父母生活的时代，那时网络交友还只是某个尚未出生的电脑神童头脑中一闪而过的念头，而所谓的“交朋友”还只是“见面、相识、交往”的意思。如果祖母当年因为太害羞而不敢参加聚会，祖父也只敢躲在卧室里默记客人的外套品牌，那么也就不会有你在这里读这本书了。

多年以来，害羞者的处境并没有多大改变。善意的朋友和家人仍然会告诉你：“怕什么，你只管逼着自己……参加聚会……与她约会……跟他聊天……要求加薪……加入会谈……在会上发言……”

难道他们不知道这有多困难吗？难道他们不知道那种焦虑不安的感觉？那种想要成为隐身人的感觉？那种担心说些蠢话的惶惑？那种想说点什么却又没有勇气开口的烦恼？你知道自己有很多的优点，如果你能摆脱羞怯，一切痛苦都会烟消云散，你才能过上正常的生活。

我曾亲身体会过羞怯的那种切肤痛苦。就在我工作多年以后，



每当和陌生人说话时，我的脸仍然还会红得像红萝卜。我至今仍记得在晚会上我是怎样地站在角落里，希望自己的裙子能变成和壁纸一样的颜色，好让我消失得无影无踪。

我那时要是能有一本像这样的书就好了。很高兴现在我可以将这本书呈现给你。

关于羞怯的新发现

20 世纪 40 年代的科学研究给我们带来了能够拯救数百万生命的珍贵礼物——青霉素。最近几年科学研究的结晶则能使数百万的害羞者免除羞怯的痛苦。这一结果得益于社会学、精神病学、遗传学、生物学、生理学和药理学方面最近几年在羞怯方面的前沿研究。

羞怯研究几乎和菲利普·津巴多 (Philip Zimbardo)、伯纳德·卡尔杜奇 (Bernardo Carducci)、杰罗姆·卡根 (Jerome Kagan) 等名字是同义词。我从他们那里获益良多，你也可以从他们的突破性研究中获得进一步的启迪。而本书中的所有内容，都得益于医学界和心理学界专家们的近期研究成果。根据他们的研究，我创造了 85 条羞怯克星——用于治疗或者减缓害羞者的羞怯。

只要你愿意花时间来练习每一条羞怯克星，你的羞怯很快便会成为昨日的记忆。对此我有信心，因为我本人就曾经是一个害怕见人、恨不得隐居世外的女孩，但现在我却自信满满，经常在全国各地讲学，接受媒体采访，在任何场合都能应对自如。如果这套羞怯克星能够改变一个连见到自己影子都害羞的女孩，那么对你肯定也会有效。

在进入正题之前，我想先说明几件事。近年来，医学发展突飞猛进，绝大多数病症的患者都可以得到救助。在我以前与羞怯作斗争时，“药物疗法”尚未存在，我采用的是自助式疗法，而本书正是



我为那些同样选择自助式疗法的害羞者而写。如果你正在寻求精神科专家的帮助，在用药方面请遵从专家的建议。本书不对药物的使用与否作任何建议。

亲爱的自我救助的朋友们，下面我想讲一讲怎样才能从本书中获得最大收益。首先，请按章节顺序通读本书，以便了解每一条羞怯克星的意义。然后，根据每项练习的难度来确定哪些对你最富有挑战性，以此来确定练习每条克星的顺序——当然应该是从易到难。然后你就可以开始行动了。

请勿跳过第 11 章：父母与害羞者须知。你会在这一章找到有关你个人羞怯问题的很好的答案。如果你有害羞的孩子，或者你担心孩子会害羞，可以在这一章找到特殊的方法来预防或者减缓他们的羞怯。

该怪谁呢

小时候，我也曾问过其他小朋友都问过的问题：“为什么天空是蓝的？”“夏娃有肚脐吗？”“有史以来最好的东西是什么呢？”

但我却不曾问过“我为什么这么害羞”。我不在乎为什么，我只想尽快找到摆脱羞怯的方法。然而，作为一个过来人，我意识到追根求源的重要性。这样做能够让你了解一个真实的自己，知道自己该有什么样的预期，以及如何采取行动。

我曾听到害羞的人这样说……

“一定是爸爸妈妈的错。”

“都是那些邻居的坏孩子说了我的坏话才让我变成这样的。”

“我觉得这一定是遗传的关系。”

在本书的后半部分，我将会对羞怯的原因进行逐条分析。但在



此之前，我想援引一位女演员——现在我发现她也是一位伟大的思想家——的话，她曾与羞怯进行了一生的搏斗。

我们的教育告诉我们，这一切都怪他人，怪我们的父亲、姐妹、兄弟、学校、老师。你可以责怪任何人，但从来不会责怪自己。但这从来都是自己的错，因为只要你想改变，你就能改变这一切。道理就是这么简单，不是吗？

——凯瑟琳·赫本

你以后会明白，羞怯的原因每个人都不一样。你还会知道你属于什么“类型”的害羞者。比如说，你可能是一位高度敏感的害羞者（HSS），天生带有胆怯的秉性；也可能是一位情境式害羞者（SS），深受父母以及青少年时期经历的影响。

我将这一部分置于本书的最后，因为，如果你和以前害羞的我一样，或许也会直奔克服羞怯的方法，然后才会对羞怯“原因”一探究竟。然而，如果你想更为深刻地理解各种技巧，某一章节你也可以先“读”为快。

害羞者的经验之谈

本书的实例都是来自我自己痛苦的害羞经历，以及其他我认识的害羞者的亲身经历，还有一些是我“害羞研习班”上的学生的经历。起初，我还以为让害羞者参加“害羞研习班”，就好像告诉害怕老虎的人去动物园的老虎笼子里参加“我怕老虎”俱乐部。然而，值得高兴的是，还真有害羞者来参加了，而且还愿意公开分享他们的经验。

我请他们将自己成功与失败的经验教训发送到我的电子信箱里，因此你读到的都是他们的原话。书中还有一些书信选摘，都是我的



其他几本书和免费电子月刊的读者写来的（这本电子月刊可以到我的网站 www.lowndes.com 注册索取）。书中还附有所有信件作者的大名，有些作者不愿意透露真实姓名，因此使用了化名。

最后，为了行文简洁，我使用了几个专用术语。我使用“害羞者”来代替“害羞的人”，“自信者”来代替“自信的人”，“恐怖”来表示“令人畏惧的人或事”。此外，为了行文更加自然，不至于满篇都是“他”、“她”、“他们”、“某些害羞者”、“许多害羞者”、“多数害羞者”等，请允许我使用“你”来代替。当然，本书中所讲的内容并非完全针对你。因此，如果“你”字让你听起来好像我在指手画脚，请不要认为我是在针对你。书中得出的结论都是建立在对害羞者整体的研究和统计的基础之上的。请理解我的良苦用心。我只是想把书写得容易读一些，书中的“你”只是泛指，所以请不要感到受伤害，好吗？

我们还是言归正传吧，以便你能早日告别羞怯。

我曾经非常害羞。我一正视别人的脸就脸红。在别人面前，我总是局促不安，浑身冒汗。由于缺乏自信、自我评价低，我总是觉得低人一等。但有一天，我开始质疑这一切。我意识到没有人比我强。谁说我一无是处？我看那些让我感觉自卑的人自身也不见得有多么了不起、多么成功，那么我又何必理睬那些人对我的说三道四呢？他们根本没有资格作出这种评论。

——澳大利亚悉尼市的托尼

图书在版编目(CIP)数据

从此跟羞怯说拜拜/(美)朗蒂(Lowndes, L.)著;
辛献云译. —北京:北京航空航天大学出版社, 2011.9
ISBN 978-7-5124-0589-9

I. ①从… II. ①朗… ②辛… III. ①心理交往—社
会心理学—通俗读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第181723号

版权所有, 侵权必究。

Copyright© 2006 by Leil Lownders. All rights reserved. Printed in the United States of America. Except as permitted under the United States Copyright Act of 1976, no part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher. Simplified Chinese Characters edition published by Beijing University of Aeronautics and Astronautics Press in 2011.

北京市版权局著作权合同登记号图字: 01-2009-1929 号

从此跟羞怯说拜拜
(美)莉儿·朗蒂 著
辛献云 译
责任编辑 崔昕昕

北京航空航天大学出版社出版发行
北京市海淀区学院路37号(邮编100191) <http://www.buaapress.com.cn>
发行部电话:(010)82317024 传真:(010)82328026
读者信箱: bhpress@263.net 邮购电话:(010)82316936
有限公司印装 各地书店经销

开本: 700×960 1/16 印张: 15.5 字数: 216千字
2011年9月第1版 2011年9月第1次印刷
ISBN 978-7-5124-0589-9 定价: 32.00元

若本书有倒页、脱页、缺页等印装质量问题, 请与本社发行部联系调换。联系电话:(010)82317024

第 1 章

在克服羞怯之前
如何与人打交道

你说：“我知道我的羞怯不会像流星一样瞬间即逝，但是，在我掌握本书中提到的克服羞怯的所有秘诀之前，我还要继续承受羞怯带来的痛苦吗？”

任何值得达到的目标都需要一定的时间来完成，完美自信的获得也不例外。但幸运的是，有四种方法可以帮助你现在就能够与人泰然相处（还有三种调整自我心态的方法），让你不会感到那种刺骨的羞怯之痛。



1. 我应该告诉人们我很害羞吗

【“什么？你害羞？别逗了！”】

我们都经历过这种事情。有些出于善意的亲朋好友轻松地向我们建议：“干脆你就直接坦白告诉人家你害羞好了。这样和他们相处时你就会自然多了。”

你反复掂量他们的话，脑海里浮现出如下几种情形：

如果我坦白相告，他们会不会说：“嘿！我的小可怜，原来你害羞啊？我知道害羞的感觉一定很难受。唉，让我做你的好朋友吧，我来帮你摆脱羞怯。”

别瞎折腾啦！

如果我向自己心仪的对象坦白害羞的秘密，他或她会不会说，“嘿，太棒了，我发现害羞的人都是好性感哟。我们快点约会吧，我要你把害羞的感觉全都讲出来。”

少做梦啦！

所以，你决定暂时还是不要说的好的。

聪明！要是你真说了，以我的经验，我完全知道他们会说什么。他们肯定会一笑置之，然后拒不相信：“什么？你害羞？开什么玩笑！你才不害羞呢！我是说，你那么和善！那么友好！”哇啦哇啦，诸如此类的话。说的都是这一套。

且容我在此插上重要的一言：如果你正好在接受心理治疗，治疗师鼓励你向别人坦白你的羞怯，请务必遵守医嘱。医生的意见如和本书有任何冲突，务必要听从医嘱。因为每个人的羞怯都是不同



的，治疗方案也因人而异。

我一边读研一边教书。表面上看，我一点也不害羞，但实际上，我十分胆小，常常为了不和某个人说话而刻意躲避他。在小组活动中，我喜欢静静地坐着，倾听他人侃侃而谈（从来也不插话表达自己的意见）。有时候，我告诉人们我生性害羞，但他们只是一笑了之。他们压根就不相信我害羞。没有人知道我内心有多么痛苦。

——美国阿肯色州霍普市的安琪拉

【 那天我吐露了自己的“秘密” 】

高中时，我越来越没有自信，也没有朋友，妈妈非常担心。在一个星期天的晚上，晚饭后，妈妈建议我向其他女孩子坦诚布公地说出自己很害羞。

什么？向她们坦诚布公？那不就等于足让一个拳击手直接把脸凑上去让别人打吗？（有趣的是，这招在拳击中有时还真有用。）一旦向她们公布这个秘密，我肯定会被打翻在地爬不起来。

“莉儿，答应我，你会告诉别人的，好吗？”

“妈妈，我不敢。”

妈妈露出失望的表情。

“好，我答应你，妈妈。”

那天夜晚，我躺在床上无法入睡，两眼直盯着天花板，一边抹着眼泪，一边盘算着该在什么时候、用什么方式坦露我那“不光彩的秘密”。

这一时刻很快就来临了。第二天，在上体育课的路上，我心中盘算道：此时不说，更待何时？在这个注定不寻常的日子（开诚布公日）里，我一走进更衣室，就发现全班人缘最好的女生潘妮洛普



已经到了。就在我们换上短裤和运动衣时，潘妮洛普开始了她的拿手好戏：闲聊。而这偏偏是我最弱的项目。

【 后悔莫及的坦白 】

“嗨，莉儿，周末过得还好吗？”

我立刻紧张起来，大脑开始快速运转。我是实话实说、告诉她我一整天都独自一人待在房子里呢，还是假装兴奋、煞有介事地说：“是啊，过得开心极了”？不不，这不是好办法，因为她很可能会反问我都干了些什么。

可这时，我已经没有时间多想，交谈中的一个潜规则就是任何的思考都是有时限的。匆忙间我生涩地回应道：“哦，是啊”，算是把球打了回去。

果然，不出所料，她回了我强有力的一击：“什么事那么开心呢？”这下我死定了。要么信口胡言，要么坦白自己的弱点。我记起了对妈妈的承诺，选择了坦白。

我低垂着头，看着自己的运动鞋，脱口说道：“我这人害羞。”潘妮洛普一下没回过神来，不出所料地答道：“什么？你怎么可能？你一点也不害羞啊！别开玩笑啦。我是说，你和我交谈一点问题都没有啊……哦，那么，回头见。”她一边说，一边匆匆地离开上课去了。

我呆在原地，不知道自己做得对不对。

几乎一分钟不差，24小时之后，我得到了想要的答案。第二天又是体育课，我到达健身房时，同学们都正站在衣物柜前有说有笑，像一群喜鹊一样。“嗨，莉儿，”其中一位同学从更衣室的另一端喊道，“我听说你很害羞，是真的吗？”

她的话像一发炮弹一般击在我的小腹上。正当我不知如何招架





之时，另一位女孩又发起了攻击：“你到底有什么可害羞的呢？”

我支支吾吾地说自己有点头晕，就冲出了更衣室，跑上楼梯，躲进了一间空教室，生怕让人看见自己的眼泪。那天我没有吃午饭，也不想吃。我根本就吃不下去。

现在回头想想，我意识到更衣室里的那帮同学其实并没有恶意。事实上，她们也许只是想安慰我罢了。可是，她们和大多数人一样，并不知道怎样来应对害羞的人。还有，也许你会觉得难以置信，但其实你害羞与否，对你不太熟悉的人是根本不在乎的。

羞怯克星第1招

不要告诉陌生人

通常的规则是：不要告诉别人你害羞，除非值得信赖的专业心理医师嘱咐你这样做。要告诉的话，也要告诉自己的亲朋好友等重要人物。

2. 如何巧妙摆脱无法应对的处境

【半真半假，点到为止，千万不可和盘托出】

任何规则都有例外——“不要告诉别人”的规则也有例外。在某些情形下，出于某种原因，你不得不向他人坦言自己害羞。

比如，一位朋友决定邀请一些人来她家观看奥斯卡电影金像奖



颁奖典礼。有人负责购买芝士和饼干等零食，有人负责搬来几把椅子，还有人负责张罗饮料和葡萄酒。你的朋友请你帮忙打电话邀请客人。

可你生性害羞，不敢和不太熟悉的人讲话，于是便陷入两难境地。是“坦白”自己害羞好呢，还是另找借口、拒绝帮忙呢？

答案是，两者都不好。正确的做法是走中间路线，以开玩笑的口气向朋友委婉地暗示你害羞。这样做，既不会让朋友感到不舒服，又能让她明白你的意思，也不会让她觉得你是怕麻烦才拒绝帮忙的。

在这种场合下，可以不必忌讳“羞”这个字眼，只管说出来好了。比如说，“哎呀，像我这么害羞的女孩一天之内怎么能和那么多陌生人说话呢？”或者“你要是像我一样害羞，你可能宁死也不会打这些电话的。”接着，你可以提议帮她做其他的事情。

羞怯克星第2招

笑着暗示别人你害羞

有时你会觉得自己太害羞，无法应对某种局面。如果你不想让人们觉得你是在躲避责任，或者不仗义，那么最好的方法就是半遮半露。微笑着说出来，然后飞快地解释你不能答应的原因是你害羞。话尽量短一些，口吻要轻松——不要超过一句话。

【“我就是害羞，有什么大不了？”】

你也许会发现，在某些场合下，直言自己害羞也许是最好的选择。比如说你被分配到一个项目组，和几个同事或者项目组成员一道工作，在特定情况下，最好让他们知道你害羞。这时，你应该想



办法，既谈及这个话题又不会让别人觉得尴尬。比如，在随意闲聊时，你可以问他们是否容易害羞，然后就可以向他们坦承你害羞的事实。说的时候一定要笑容满面，带着一种“没有什么大不了”的态度。

坦承自己害羞时一定要神色轻松，就像说“我今天感觉棒极了”一样。人们听的往往不是你说了什么，而是你说话的口气以及使用了什么肢体语言。不过，这一点我想你已经知道。

羞怯克星第3招

以“没什么大不了”的态度坦承害羞

在聊天中寻找时机主动谈论羞怯的话题。漫不经心地提及你是个害羞的人，让对方自然而然地了解你害羞的信息。以这种轻松自在的方式坦白之后，以后说不定什么时候就会派上用场。如果他们要你做某件事或者去某个地方，你就可以半开玩笑地提醒他们：“嘿，饶了我吧，我都说过我害羞了。”这要比直接说“我做不了，我太害羞了”要好得多。

不要拿这一招羞怯克星来逃避现实。它只是在你能够骄傲地宣示“我自信”之前所采用的权宜之计。



3. 如何克服脸红、出汗和其他害羞症状

有些害羞的人表现出流汗、脸红以及其他明显的害羞症状，因此，他们觉得有必要告诉人们他们害羞。“事实未——必——如——此”，弗洛伊德说。有时候流汗只是流汗，脸红只是脸红。

如果你愿意，不管你有“脸红的问题”，还是其他特定的症状，你都可以预先告诉人们，但没必要把它们和害羞联系在一起。害羞？害羞是什么东西？

【用幽默来巧妙应对】

并不仅仅是害羞的人才会有双手汗津津的症状。有些非常自信的人也会脸红、流汗、双手湿透。我的一位客户名叫伯纳德，是一个自信满满的首席执行官，但他却动不动就脸红。

地方电视台经常邀请伯纳德对当前经济状况作评论。上电视非常容易让人紧张脸红。伯纳德知道他在接受采访时肯定会脸红，但脸红对他丝毫不会造成影响。相反，他似乎还很喜欢人们拿他开涮。

他每次到电视台接受采访时，前台工作人员都会通过对讲机呼叫：“所有化妆师请注意。所有化妆师请注意。美女们，请多拿一些饼饼（化妆用粉饼）来。大红脸伯纳德来啦。”

大厅里的人们也向他打招呼：“你好，阿红！”“最近好吗，红玫瑰？”伯纳德和他们一起欢笑着。人们知道伯纳德不介意，所以他们也不认为唐突。在不脸红的时候，伯纳德曾经告诉过人们，他随时都可能脸红。他笑着说：“我太太不喜欢脸上红坨坨的一片，所以这个罪就由我来受了。”

伯纳德自豪地称自己是世界脸红专家。下面是几条圈内人都知





道的事实，其他容易脸红的人也许会对此感兴趣：脸红是一种家族遗传现象，但婴儿并不脸红。有 51% 的人都会脸红，其中许多人并不是因为害羞。女性比男性更容易脸红，各种肤色的人都会脸红。

伯纳德常装作嫉妒自己的财务长乔伦，因为他有美国原住民血统。“他比我还要容易脸红，”他假装抱怨道，“可是却没有人注意到。”

你手掌心容易出汗吗？和别人握手之前，你可以这样开玩笑说：“等一下，请容我擦干我的手，免得让你觉得不舒服。”也可以这样说：“和我握手的话，你可要风险自负哦，因为我的手掌总是汗津津的。”强调“总是”二字，这样就不会有人把它和羞怯联系到一起了。

居家疗法建议：每当我担心手掌心会过度出汗时，我就会在掌心涂上一小点止汗药和扑粉。薄薄的涂上一小点即可达到效果。（可不要告诉别人那是啥哦。）

羞怯克星第 4 招

拿害羞症状打趣，但不要害“含羞”二字

如果你的害羞表现出任何外在症状，可以事先以玩笑的方式提醒人们你有面颊通红、手心湿潮、身体冒汗的症状，但不必提及它们与羞怯有任何关系。



4. 如何针对羞怯进行自我心理暗示

【标签害死人】

你该不会在厚厚的广告板大大咧咧地写上“我害羞”三个字，然后挂在身上招摇过市吧？让太多人知道你害羞就跟打广告昭告天下没什么两样。何况，给自己贴上害羞的标签并不准确。你拥有各色各样的性格特征，是一个复杂的混合体，只挑出其中一种示人只会不必要地夸大其存在。

以羞怯自居也是一种危险的自我暗示行为。当你告诉人们你害羞时，你不仅仅是在告诉别人，同时也是在告诉你自己。而你才是这其中的关键。

【标签封住了我唱歌的嘴】

虽然我不曾认为自己有成为超级歌星的天赋，但自从有人在七年级时给我贴了个标签，封住了我的嘴后，我就连一个音符也没有唱准过。

七年级时，我是教会唱诗班的成员。一天下午，在进行彩排时，我们唱得不是很顺利，唱诗班指挥把脸一沉，转向我说：“有人跑调了，我希望那个人只对口型，不要唱出来。”很显然，跑调的那个人就是指我。从那天起，我每次唱歌都像是一只感冒的乌鸦一样难听。直到今天，我在唱“祝你生日快乐”时仍然忸怩不安地不敢出声，只对口型。

几年前，我和一位老同学一起听收音机，她知道我跑调很严重。当时电台正在播放我们六年级时风靡的40大流行金曲。我一时兴





起，情不自禁地跟着音乐哼了起来。一曲唱罢，我朋友说：

“莉儿，太棒了！”

“什么太棒了？”

“音准棒极了。”

“不可能吧？”

“确实很棒啊！”

我试探性地又哼了几首我六年级前流行的歌曲。我俩都惊呆了，因为我的音调完全准确。令人百思不解的是，在那个在劫难逃的“有人跑调”日之后的所有歌曲，我一首都唱不上来。

唱诗班的那个指挥给我贴了个“乐盲”的标签。因此，我就真的成了音乐盲——这就是自我心理暗示的结果。

【我只不过多带了一件行李】

美国残疾人协会（American Association of People with Disabilities）不允许给自己的会员烙上“残疾人”的烙印。他们睿智地声明：坐在轮椅上的人并非“残疾”或者“残废”。他们和正常人没什么两样。他们只过多带了一件行李：残障。有的会员要求人们不要对他们当面使用“残疾”一词。

不要说自己害羞。把自己看做是一个充满自信的人，你只过多带了一件行李，一件你很快就能扔掉的行李：羞怯。

羞怯克星第5招

自省时绝不言己“羞”

我们内心深处都有一些小小的声音。这些声音有时虽很讨

厌，但力量却很强大。他们可能会给你贴上各种讨厌的标签，摧毁你的自我价值。要立即把这些声音消灭掉。永远不要说“我害羞”，要说：“羞怯克星正在发挥威力，我很快就能充满自信了。”

【不要对我说“羞”字】

别人说你害羞，这对你无疑是有伤害的，但这害处并不仅仅发生在儿童时期。它在各个年龄段对你的自我都是沉重的打击。想想看吧。哪怕你是天下第一美人，如果有足够多的人都说你丑，你也会相信你确实很丑。

要消灭的不光是你自己内在的声音。还要禁止你每天都听到的那些外在的声音说你害羞——包括你的父母、姐妹、兄弟、孩子、侄子、侄女、外甥、外甥女、堂表弟兄、堂表姐妹以及朋友等。不要让他们当面说你害羞——背后说也不行。

羞怯克星第6招

禁止家人和朋友说你害羞

每当有人说：“别害羞”，或者问你：“你有什么好害羞的呢？”，他们其实只是在推波助澜。有时他们还会自以为是地加上一句：“你没什么好害羞的啊。”

不行！他们这样根本就不是在帮你。更糟的是你可能会听到他们在背后告诉别人你害羞。在家里一定要禁止“羞”字，就像禁止那些脏话脏字一样。



5. 当问题变得更加严重

【寻找“突破口”】

我已经知道我全部的音乐细胞都被那位唱诗班指挥给毁掉了，自从这个突破性的发现以来，我已经不那么害羞了，但遇到一群人一起唱歌的场合，我还是感到不那么自信。

我决心要摆脱这种只对口型的假唱痛苦，于是便坐下来，准备好纸和笔，列出了我的一串优点，以期“突破”我那乌鸦咳嗽一般的噪音。

音乐剧演员们喜欢使用“推销歌曲”一词来形容一个演员，意思是说他歌不一定唱得好，但通过自信的神态、迷人的手势可以使自己的歌唱变得充满魅力。

我想：嘿，作为一个已痊愈的害羞者，我也可以这样做呀。我可以微笑，可以和人们有目光的交流。我不在乎别人盯着我看。我有勇气开玩笑，甚至偶尔还喜欢卖弄一下（这是我痊愈的真正标志）。换句话说，我也可以“推销歌曲”。我将其称为我音乐不自信的“突破口”。

验证这一方法的时刻很快就到了。我去参加一位好友的生日晚宴。当餐厅的灯光转暗，糕点师戴着一顶高高的帽子、端着一只比帽子还要高的蛋糕亲自登场了。我们都站起来，齐声唱“祝你生日快乐”。

哇，我表演得真是棒极了。我嘴巴张得大大的，一边“唱”一边对着每个人笑，一边还像指挥一样戏谑地打着拍子。谁也没有想到，从我嘴里发出来的竟是……无声！



【展现你“好的一面”】

假设你必须参加一个聚会，但又不胜羞怯，那么怎样才能减轻这种聚会焦虑症呢？建议你拿起笔，开一个清单，将自己的优点全部写出。像下面这个清单一样：

1. 我在衣着方面很有品位。
2. 我喜欢看电影，当前上映的电影我几乎都看过。
3. 我善于骑马。
4. 有人告诉我我的牙齿很漂亮。

写完之后，想象一下该怎样利用这些优点来应对当前局面。比如：

1. 关于我在衣着方面的品位：我要穿一套新衣服，把自己打扮得漂亮动人。
2. 关于我在电影方面的知识：我可以主动请人们推荐一些新片，借此来谈及关于电影的话题。
3. 关于我的骑马技术：我可以问别人都喜欢什么活动或者运动，这样我就可以聊骑马的话题了。
4. 关于我漂亮的牙齿：我当然要笑口常开了。

在与恐惧的搏斗中，找到展示自己优点的方法可以成为强大的杀手锏。



羞怯克星第7招

列出“优点”清单

政治人物和销售人员都善于设计方法，以带动话题朝自己有利的方向进行。以后你如果发现自己对即将到来的某个活动感到畏惧，试着列出自己的“优点”清单。列出之后，再仔细谋划怎样利用每一个优点。

第 2 章

别人如何看你

如果你和大多数害羞的人一样，那么别人对你的看法应该是造成你惶恐不安的主要原因。不过，你现在已经知道在羞怯成为历史之前该如何与人打交道了。你已经知道该怎样对别人谈论害羞的问题，甚至也知道怎样对自己进行心理暗示。你已经能够迂回应对复杂场面，恰当处理害羞症状。

现在让我们来看看其他人到底是怎样看待你的。

如果别人对你说“你彻底错了”，你肯定不乐意听。但如果我告诉你所有人对你的看法“全部都是错误的”，包括你自己对自己的看法，你肯定会激动不已。

请继续读下去！



6. 人们看得出来我害羞吗

【所有人都在笑话我】

你也许会想象自己额头上贴有一张标签，警告所有人：“我有社交焦虑紊乱症”（心理卫生专家称之为羞怯）。你以为人人都会笑话你，或者躲着你。如果你和许多害羞者一样，那么每当有人看你一眼，每当有人问你问题，每当有人向你微笑，你都会自动做出错误的解读。我说这话一点都没有开玩笑！

大多数害羞者的思维都遵循如下的套路：

也许他们这样做、对我那么好都是因为他们知道我害羞。

也许他们想要知道害羞的我会有怎样的反应。

他们也许并不喜欢我，因为我太害羞了，他们都想让我出丑。

害羞者总是觉得人人都在评判他。事实并非如此。大多数人对别人害羞与否是毫不在意的。你猜大多数人的脑子里在想什么？对了——想的是他们自己。

是父亲帮助我克服了害羞。在我大概14岁时，他告诉我说：一般情况下，人们都在忙着想自己的事，都在担心别人对他们的看法，根本就不会像你想象得那样在注意你的问题。我恍然大悟。一旦明白了这一点，你就会发现原来事实竟是如此显而易见。

——英国伦敦市的潘南特

当你的心中怦怦乱跳时，很难相信别人不会听到吧。他们难道看不出你的脸越来越红，像一只烤熟的龙虾？但事实已确凿无疑地证明：大多数人都不知道你害羞。事实上，他们本身很可能也害羞。



西方国家大约有 13% 的人终身为害羞所困。80% 的人说他们一生中至少有一段时间是害羞的。还有 40% 的人说他们至今仍缺乏自信，担心自己在别人心目中的形象。

——《普通精神病学文献》
(Archives of General Psychiatry)

【 最善于伪装的人 】

有些害羞者非常善于伪装，以此来掩盖害羞的事实。我通常都是在宾馆开办克服羞怯研习班，而宾馆里同时进行的往往还有其他研习班。有时候，我会看到有些格外活跃、外向的人在排队等着报到。他们时而和其他排队等候的人交谈，时而和登记处的服务人员开个玩笑。看到这种情况，我通常都会走过去，悄悄地问那些“外向型”的人他们是否确定没有走错场。他们通常都会朝我灿烂地笑着，肯定地告诉我他们就是来参加这个班的。

起初，我对此困惑不解，但随着研习班的进行，我发现有许多表面看似很自信的人，或是我们所说的“自我感觉良好”的人，其骨子里都是极端害羞的，只是他们掩盖得好而已。谁也不会想到，这些看似活泼开朗的人们有着怎样饱受痛苦折磨的内心。外表上充满自信的人，其内心可能是腼腆羞怯、妄自菲薄。即使在他们谈笑风生之时，他们内心也会忐忑不安，一直纠结于别人会怎么看他们。

我不是那种“典型性”的害羞。我今年 32 岁，看上去自信而又友好。没错，我的确热情友好，但自信可能就谈不上。比方说，在社交场合，遇到陌生人时，我也会自信地和别人打招呼，但同时又会格外紧张，甚至无法进行有意义的谈话。一见到陌生人我就寒毛直竖，但你要问我的朋友和同事，他们都会说我是个直来直去、干脆利落的家伙。实际上，在骨子里，我是个胆小害羞的人。维持自信的外表让我付出了很



大的精神压力（我痛恨手心汗津津的那种感觉）。

——英国伦敦市的迈克尔

假装自信的人也许看起来轻松快乐，但实际上他们比大多数害羞的人还要痛苦。为什么？因为人们通常会期望他们在某一项目中帮忙，或者出席某一活动，但由于他们害羞，往往都会拒绝。可是你又能找到多少借口躲避应酬、推脱聚会呢？长此以往，人们开始不信任甚至讨厌这些看似落落大方的人。

【人们其实一无所知】

最近大量的研究证明：无论害羞还是不害羞的人都无法准确地判断别人是否害羞。有学者曾进行过一次社会学方面的研究，对象是一群社会关系相对紧密的人。他们挑选了住在同一栋宿舍里的48名学生。这些学生在同一餐厅里用餐、闲聊，一同上课。他们在校园里经常见面，晚上一同学习，周末甚至还一起聚会。总而言之，这栋宿舍里的学生彼此都非常熟悉。

首先，研究者对这些学生私下进行单独访谈，以获取他们真实的害羞程度。这一资料获取完成之后，他们要求每一位学生私下对室友的羞怯程度进行评估。

调查结果令研究者大跌眼镜。他们发现，很多害羞的学生被85%的室友评估为不害羞。相反，有些自我感觉特别自信的学生却被室友评估为害羞。

你以为害羞就像是鼻子上的大疱疹一样显眼吗？绝对不是。你是否害羞，别人十有八九是看不出来的。即使真的看出来，他们也不会因此而讨厌你。相反，他们还会更加亲近你，为你所受的煎熬而难过。他们也会乐于看到你破壳而出，浴火重生。

下一次与人交谈时，如果羞怯感突然袭来，记住没有人会注意



它。羞怯百分百是一种内在的痛楚，就像辛辣食品吃得太多导致胃痛一样。除非你捂着肚子呻吟，否则没有人会知道你肚子里正翻江倒海。

羞怯克星第8招

告诉自己“没有人知道我害羞”

事实的确如此。除非你像喝了咖啡因的鸡一样抖个不停，否则没有人会发现你的不自信。重复对自己说：“85% 的住在一起的人都无法判断别人是否害羞，那么我遇到的人至少有 99% 看不出我的羞怯。”

7. 摘掉灰色眼镜

与人交谈时，你试图掩盖自己的羞怯，也试图与对方保持良好的眼神交流。然而，即使克服了这两项挑战，你也很难控制自己的心神。你想象着，对方一定认为你是个傻瓜，衣服穿得像是从旧货市场上买来的便宜货，头发梳得像是刚用铁耙耙过一样。你想象她在心里嘲笑你，然后还会在朋友面前说三道四，把你损得一无是处。

不！不！不！快把这种念头扔得远远的，要知道这根本不是真的。十有八九，她根本没有在想你的事，只不过是那里絮絮叨叨自说自话而已。就算她的思想真的和你有关，那也很可能是在想你对她有什么看法。

许多研究已经证实，人们对害羞者的负面看法，往往都是害羞



者自己想象出来的。

一个害羞的人总是会想象出种种迹象，来认定人们对他持否定或排斥的态度，但这些迹象并非来自外界的刺激，而是来自长期的记忆和内在的暗示。因此，他们的看法并非客观，而且常常带有消极扭曲或者偏见的成分。

——《行为学研究疗法期刊》
(Journal of Behavioral Research Therapy)

【我知道他们讨厌我】

下面这个别出心裁的研究就能证明这一点。几位研究人员雇用了一些演员和一位摄影师，买了一些不同寻常的道具，然后让每一个演员单独面对镜头说“你好”或者“嗨”，就像和第一次见面的人打招呼一样。

研究者要求三分之一的演员表现出热情、友好的“我喜欢你”的神态，还有三分之一的演员对着镜头表现出中性的、不带任何感情色彩的表达，另外三分之一的演员则表现出冷冰冰的“你很无趣——我不喜欢你”的态度。

当然，花样百出的研究者并不打算仅仅仰仗演员的演技。为了得到科学准确的结果，他们在第一组演员的鼻子下面放置了一束鲜花或者别的带有芳香的道具，以激发出更为愉快、友好的神态。在第二组“中性表情”的演员身边什么都不放。在拍摄第三组演员时，则给他们鼻子下面放置了气味难闻、令人作呕的黏糊糊的东西。

影片完成后，研究者就播放给实验对象看。实验对象中自信和害羞的人各占一半。害羞者和自信者都被要求想象影片中的演员跟他们初次见面打招呼，然后用笔记下每位演员对自己的态度。

结果如何呢？害羞者觉得那些中性的面孔对他们很冷淡，甚至



有些热情的神态他们也理解为彬彬有礼的拒绝。他们唯一理解正确的是那些露出厌恶表情的演员。

与此相反，那十几位自信的人则觉得大部分面孔对他们的态度都很和善，最差的也是不带任何好恶色彩。

“陪审团”最后的裁决是：在大多数情况下，人们对你所谓的“排斥”都是你自己凭空想象出来的。

羞怯克星第9招

拒绝凭空想象的排斥

以后和人们相识时，如果你再觉得他们不喜欢你，请注意，这极有可能是你的错误印象，是你想象力过盛的结果。

要学会像自信的人那样，本能地、有意识地在刚认识的人身上寻找他们接纳你的神态——他们的微笑、眼中流露的热情以及友好的肢体语言。“只要寻找，就有发现。”

8. 摆脱记忆的枷锁

【他说，她说】

你曾有过痛苦的、永远无法从脑海中抹去的社交经历吗？当然，每一个害羞的人都有过。那正是我们的特长。你在脑子里一遍又一遍地回忆他说了什么，你说了什么，然后他又说了什么，然后你又



说了什么……如此循环往复，直想得头晕眼花。每一次在脑海里重演这一场景，情况都会变得更糟。

我在住宿学校时的最好朋友史黛拉正是这方面的专家。她非常美丽迷人，却也和我一样极为害羞。

我们女校每个月都会和附近的男校合办舞会。当然，我和史黛拉两个人总是站在角落，努力表现出冷静自若的样子。当时很多女孩都在热切关注一个名叫尚恩的帅哥。尚恩暑假时刚和我们班上最受欢迎的女生分手，这让全校女生都大受鼓舞。

在那一年的派对上，第一支舞的曲子响起，正当我们表现出“我才不在乎男生”的态度时，尚恩站在舞台的另一边对着史黛拉微笑，接着穿越人群走到她眼前，弯腰鞠躬说：“女士，我能有幸与你共舞吗？”史黛拉倒抽了一口气。

尚恩觉察到她的震惊，露出微笑，温柔地牵起她的手，把她带到舞池。我躲到柱子后偷偷地观察他们。

舞跳到一半，尚恩看到认识的人，向史黛拉道歉后便先行离开舞池。史黛拉像泄了气的皮球一般，脸色立即沉了下来。她匆匆忙忙跑向我，说：“莉儿，我们快走。”

【我那时真无趣】

从舞会回宿舍的路上，史黛拉非常难过。她哀怨地说：“我就知道他不可能喜欢我。他一定觉得我很无聊。他只是对一个看起来很孤单的人表示善意而已。他只是想日行一善，才会愿意跟恐龙跳舞。说不定他已经有了新女朋友，不想让女朋友看到他和别的漂亮女孩跳舞，所以才选了我。可能他……”对于史黛拉来说，整件事从头到尾就是一场灾难。

患有严重社交焦虑症的人，常常受到过往不如意的社交经历影响，从而产生各种高度侵犯与焦虑性的想法，导致他们会从更加负面的角度



回想当时的经历。

——《行为学研究疗法期刊》

几周后，我们坐在学校附近的便利店里大吃热软糖圣代。突然间，史黛拉的脸变得煞白，匆忙转向我，背对着门口。

“史黛拉，你怎么了？”

“嘘，小声点。他刚刚走过来。”

“谁啊？哪个他？”

“他啊，尚恩。就是那个害我在舞池里出丑的那个男生。”

我越过史黛拉的肩头向前看。果然，尚恩正朝着史黛拉直着走来。他稍微靠近点之后，把手指放在嘴上，示意我要噤声。

尚恩轻柔地抓住史黛拉的马尾，说：“嘿，漂亮女孩，你那天在舞台上怎么了？”

史黛拉无言以对，我赶紧替她补上：“哦，你离开后不久，我们就得，嗯，在八点半前赶到，嗯，另外一个地方。”

尚恩很是惊讶，他说：“我没有离开。我看到一个朋友，因为欠他10元钱，他就在那里摆脸子，所以我赶紧去把钱还给他，好恢复他对人性的信心。”

他放轻了声音，微笑着对史黛拉说：“然后我去餐柜帮我们俩拿点心。回来后，你却已经走了。”他把手放在胸前，低下头，表现出一副很沮丧的样子。

我看了一眼手表，扯了个谎说道：“哦，老天，现在都几点了！我得走了，不然约会要迟到了。”

“啊！什么约会？”史黛拉结结巴巴地问。

笨蛋！“你知道的嘛。”不过，当然了，我们两个都不知道。

一两个小时之后，史黛拉飘飘然地走进房间里，高兴地跳起舞来。她告诉我，尚恩已经约了她下个周六晚上见面。



【不要扫（你自己的）兴】

可惜的是，史黛拉的喜悦仅仅维持了很短一段时间。在她与尚恩相遇的几周后，我们俩和梅根一起吃饭。自从史黛拉和尚恩约会以来，这位朋友还没见过她，所以觉得非常好奇。但是不管梅根如何追问，史黛拉始终坚称不记得她与尚恩是怎么开始的，后来甚至还气得斥责梅根。

回到宿舍后，我问史黛拉：“为什么你不肯告诉梅根你是怎么遇到尚恩的呢？”

“莉儿，我说的是实话。我真的不记得细节了。”

“那你还记得什么？”

她想了一会儿后才说：“这个嘛，我记得他比我们先离开舞池。”

现在轮到好奇了。“为什么？你觉得他为什么离开？”

“不知道。我猜他只是觉得很无聊吧，所以不想再和我一起跳舞了。”

“史黛拉，”我禁不住嚷起来，“你不记得他欠朋友10元钱吗？他当然很喜欢你。他都约你出去了。”

史黛拉翻着眼说：“是啊，不过我不知道这种状况能维持多久。”

我的好友真是无药可救。她就是典型的害羞一族，满脑子充斥着痛苦的回忆，却一点也不记得快乐的情景。而且她还会在脑子中一次又一次地重复回忆这种不好的经历，直到她相信自己表现得糟糕透顶，直到这变成她记忆中唯一的一件事。

为社交恐慌症所困的人们，记得负面经验的时间超过正面的。

——《社交恐慌症：临床与学术观点》

(Social Phobia: Clinical and Research Perspectives)



【 事情不像你想得那么糟糕 】

“负面认知”的情绪愈演愈烈，使得害羞者在被接纳时会揣想他人排斥自己，此外更无法正确地回应社交场景。回溯起来，他们眼里只剩下未曾存在的可怕怪状。

害羞者对愉快交际场景的回忆远远超过事实负面。

——《行为学研究疗法期刊》

(Journal of Behavioral Research and Therapy)

【 负面思想从早年开始 】

即便是害羞的幼儿也会产生模糊负面的记忆。在《孩童对亲眼所见事实回忆的个体差异：探知智能与羞怯的影响》(Individual Difference in Children's Eyewitness Recall: The Influence of Intelligence and Shyness)的研究中，老师针对学生的不同智力与害羞程度进行评级，然后带着所有孩子为其中的一位同学庆祝生日。庆生会完全是为儿童设计的：气球、生日蛋糕、礼物、唱生日快乐歌，一应俱全。

一个星期后，研究人员想要了解学生们对生日派对的印象如何，便问每一位学生：“蛋糕看起来怎么样？你们玩了哪些游戏？玩得开心吗？”研究人员甚至还问了学生几个陷阱问题，例如：“那个可怜的小丑把球扔在地上后，发生了什么事？”但是事实上，庆生会上根本就没有小丑。



【擦亮你的望远镜】

研究发现：智力与儿童回忆准确度之间的关系非常低。真正的决定因素在于其自信心。有自信的孩子关于事件的记忆远比害羞者的愉悦和精确。害羞的孩子专注于消极方面，尤其是和自己有关的部分。这就好比大方的孩子隔着透明玻璃观察那场快乐的庆生会，而害羞的孩子则是透过污浊的镜子去看。负面的自我形象挡住了他们的视线。

社交焦虑症患者经常忘记或扭曲愉悦的经历。

——《行为学研究疗法期刊》

上述结论真应该再加上四个字：儿童亦然。

害羞的成年人也是如此。每回想一次，他便会感觉事情更加糟糕。若要想清楚记得某一经验的最佳方法，就是在悲观情绪大肆渲染事实前，把细节一一写下来。这样你才能清楚地记录实际发生的情景。

羞怯克星第10招

做自己的社交记者

每次参与社交活动后，写下你当时的印象。之后如果浮现任何负面的回忆，就回头翻阅检查笔记。只要是你未曾记录过的尴尬或不悦场景，大可把它抛在脑后，因为它根本就没有发生过。



9. 远离有毒人士

【 你接纳我，我就不接纳你 】

美国喜剧演员格劳乔·马克思 (Groucho Marx) 曾经抽着烟斗说：“我不会参加那些愿意接纳我为会员的俱乐部。”许多害羞人士在潜意识上非常赞同他这一说法——尤其是那些仍为学生的年轻害羞人士。他们渴望成为那些自称为“精英”的学生团体中的一员，但是当它们不被接纳时，这些害羞的学生便会认为是自身出了问题。

所有公然否定你的人都是不值得你钦佩的。不要试图进入他们的生活圈，因为这只会让你陷入一场必败的信心游戏。

一项名为《青少年初期的人气、友情和情绪调节》(Popularity, Friendship and Emotional Adjustment During Earling Adolescence) 的研究指出，所有来自你崇拜的人的反对，无论是真实的或是假想的，都会影响你对于自己的看法。这是人之常情。在学校里的孩子们就像农场里的小鸡，逐渐形成一种尊卑有别、长幼有序的观念。无论你问哪个一年級以上的孩子：“谁是最受欢迎的孩子？谁最不受欢迎？”他们都可以不假思索地做出回答。

许多位列前十名的孩子都很受欢迎。不幸的是，如果一个害羞的人没有入选“受欢迎者名单”，他的自我疑惑会更严重。

对于那些自认为被自己所在的俱乐部、教会和社区里比较外向的人排斥（往往是想象的）的成年人来说，这种感觉他们感同身受。

也许你很欣赏某些人的个性、穿着或者交友方式。因此，当他不选择和你做朋友时，你就认为他们是因为你的缺点而轻视你。这样的小事就能完全影响你对于自己的看法。而这种你所假想的曲解将会持续很长一段时间，长到你都已经忘了那个你认为拒绝你的



人，忘了他的姓名和长相。

【我只爱那些不爱我的人】

相对于女人而言，男人们更是“爱上不爱自己的人”的典型人群。一位害羞的先生去参加聚会，他的目光锁定在聚会上最具风采、魅力十足的女士身上。在聚会进行期间，他想着要如何展开攻势。等到他终于鼓起勇气上前打招呼，那位女士却转向了另一边。

碰壁了！害羞先生的自尊心受到了严重打击。他像个败兵一样黯然逃回吧台，而与此同时，在另一边，一位姿色中等的女士已经关注这个害羞的先生一整晚了。如果他和这位女士交谈，对方表现出对他的兴趣，那么一定能大大提高他的自信，让他感觉棒极了。

羞怯克星第11招

拒绝损友

不要和不公开接纳你的人交往，以免损害自尊心，选择给予你温暖回应的人做朋友。不要痴痴等待朋友接纳自己。和自己真正喜欢的人做朋友，和那些需要朋友的人建立情谊。

如果你所交往的朋友并不是所谓的“圈子”里的一员，那怎么办？有些人只是受欢迎但并不代表他们值得你尊重。比尔·盖茨在学校里也曾受到那些受欢迎的同学的排挤，但是他并没有因为自己不被接受而唉声叹气。在车库里组装出世界上第一台个人电脑的男孩并不属于“圈子”，那么又是谁笑到了最后呢？



10. 聪明害羞者不玩愚蠢的游戏

你是否碰到过舞台剧演员在演出中忘词的情况？你当时感觉如何呢？你会看不起他吗？当然不会。你只会为他感到尴尬。

这就是不害羞的人对于害羞的人的感觉。他们并不是不喜欢你。他们只是感受到了你因焦虑而手足无措。还有一些脑子不机灵的人或单纯的人会觉得这样有损自己的形象。

玩笑和嘲弄是美国人日常对话的特征，尤其在年轻人和文化程度低的人群中。但是害羞的人并不习惯于取笑别人，即使是开玩笑的方式也不行。

男生们之间特别喜欢互相开玩笑。“你一直这么蠢吗？还是你今天的表现特别突出？”或“我知道你喜欢大自然——只是不喜欢大自然对你所做的。哈哈！”他们随意地向朋友们说出这些带有侮辱性的话语，并且期望对方能够明白其并没有恶意，然后也能够幽默地反唇相讥。

当然这种愚蠢的玩笑并不只是男人的专利。女人们也十分喜欢做类似的事情。然而她们并不会相互嘲弄，而是经常数落那些不在场的同事。很多年前，弗兰克·辛纳特拉曾称此为“与女友们一起散播流言蜚语”。这些言语并无恶意，他们只是保持了美国青少年所惯有的风格而已。

【 你受得了吗 】

取笑嘲弄别人并不是一场好玩的游戏，然而对于嘲笑别人的人来说却十分有趣。对于被嘲笑的人而言也可以变得很有趣，但是只有当他们懂得如何漂亮地反击时才会有这一效果。一个专业网球选



手不会喜欢和一个从未打过球的新手比赛的。同理，开玩笑时去嘲弄那些不会反击的人也是毫无乐趣可言的。

身处笑闹的人群之中，自己却置身事外，这令人十分不舒服。你觉得自己应该加入他们，和他们一起玩笑打闹。但是受你那敏感的天性影响，你可能会认为这样做很愚蠢。你并没有对于自己不是个专业足球运动员而感到无可奈何，那么又何必因为自己不会玩这种争斗游戏而妄自菲薄呢？

羞怯克星第12招

远离互相取笑的人

嘲弄取笑不是属于害羞者的游戏。在你刚开始与羞怯抗争的时期，你可能还太过于敏感，以至于还不能够让这些粗俗的言语“随风而逝”。而且你可能也不喜欢嘲弄别人。那么最好的解决方式是什么？就是远离这些爱开玩笑的人。

如果你处于一个团体中，当对话突然转向一场玩笑比赛，那么不要气冲冲地跑开或郁闷地溜走。只要话题不涉及种族和色情，那么就和他们一起笑。然后找一个恰当的借口快速离开！

11. 一部叫做《我》的电影

假设你是一名导演，你用同样的演员、服装、布景和剧本拍摄相同的影片两次。由于拍摄角度的不同，你会发现拍出来的是完全不同的两部影片。同样的，一个不害羞的人观察真实生活中



某一情景的角度，和一个害羞的人所观察的角度也是不一样的。事实上，很多人甚至根本看不出他们是源于同一情景。害羞的人的思维方式会使他们用一种与不害羞的人完全不同的角度来拍摄生活中的情景。

想象一下，你坐在电影院里，开心地吃着爆米花。你被荧幕上的电影角色深深吸引。你在心里想着你喜欢哪几个人物，讨厌哪几个人物。你希望电影里的那个好男人能够赢得芳心，而那个坏男人最好滚得远远的。你甚至对于电影里的那些小角色都抱有看法：他是个傻子，她是个美女；他很深沉，她很肤浅。

此时，你都没有在想着自己。你没有苦恼于别人对你的看法。相反，你在观察别人。你非常自得地使你自己看向外面。社会学家将此称之为“视野观点”(field perspective)。

在很大程度上来说，这就是那些自信的人看待世界的方式。他们自在地通过自己的角度看向外面的“场地”。他们对别人产生印象，但却不急于去了解别人对于自己的看法。自信的人只会认为那些人会接受自己。

对于害羞的人来说，却不尽然。他们会很自然地认为自己不会被接受。每当害羞的人们想起一段不自在的情景，他们就会胡思乱想，用自己认为的观点来评断别人对自己的看法。

【 体验“灵魂出窍” 】

那是一种奇怪的感觉，你觉得自己好像灵魂出窍一样在房间里飘浮着，观察自己，审视自己，批判自己。心理健康专家将其称为“观察者观点”(observer perspective)——因为本质上，你的确是在用一种吹毛求疵的态度观察着自己。不过，一旦你身处非常自在的环境，你也会用视野观点看待这个世界。

多数人都是用视野观点来看待世界的，患有社交恐惧症的人则通



过“观察者观点”……一旦踏入社会，社交恐惧症患者便会将自己想象成为一个旁观者，在头脑中描绘对自己的外表与行为举止的心理图像。

——《行为学研究疗法期刊》

试着回想一下你最近一次感觉自信的经历。也许是与家人的一次夏日野餐。你们一同坐在树林中的木桌边，津津有味地吃着热狗，喝着饮料。你看到你的小外甥吃得满嘴都是芥末，你偷偷地想：“这小兔吃得真脏。”

你姐夫在一旁不停地解释着热狗的制作过程，你自言自语地说道：“他以为他什么都知道，真希望他闭嘴。”接着你闻到了身后烤架上传来的热狗香，想道：“嗯，闻起来真不错，我还要吃一根！”于是你起身又拿了一根。

如果你是这么想的，那么你使用的就是视野观点。换句话说，你正在用自己的视野观察着这次野餐，然后形成了自己的观点。

相反的，如果你在一个令你紧张的环境中，例如跟你不熟的人一起野餐，你可能会这么想：大家好像都注意到了我一句话都没说，说不定他们觉得我很蠢。我肚子好饿，我是叫人家递一根给我呢，还是自己去拿呢？算了，我还是不吃了，省得他们觉得我贪心。而且说不定我还会把芥末弄得满裤腿都是，那岂不是会让他们觉得我很笨？我觉得这里根本就没人喜欢我。

下一次，当你开始想象自己给别人留下了什么印象时，试着改变一下自己的“心理摄影机”的角度，有意识地去组织别人给你留下的印象，而不是在别人会如何想你这个问题上花过多的心思。这是训练你使用自信的视野观点的绝佳方法。



羞怯之星第 13 招

强迫自己观察旁人

从紧张兮兮的演员到自信满满的导演，这种转变是十分困难的。但是，强迫你自己有意识地去观察旁人，包括他们的打扮，他们看起来是多么的自信，他们在面对不同场合中的其他人（而不是你）时是如何表现的。

将“主观判断”当做一种权利来行使。如同看电影，观察各种人物并且形成自己的观点。强迫自己去思考“我是如何看待他们的”，将“他们是如何看我的”这一想法从脑中驱逐出去。

12. 如何面对以往的失败

【面对现实】

“十分感谢，莉儿。”你可能会这样说，“你让我知道自己是透过灰色的镜头看这个社会的，你还告诉我，每当我回忆过去那些失败的时刻都会十分悲观，并且越想越糟。接着，最重要的是，你说我永远只会记住那些消极的部分。非常感谢你告诉我这些坏消息！”

不是这样的，害羞的人啊，你难道看不出来吗？这些都是好消息。事实上，这些才是再好不过的消息。看看以下我向你提出的实际证明：

1. 害羞的人会自己凭空想象别人对自己的不满或是排挤。



2. 害羞的人对自己以前经历的看法会比其自身的实际经历要消极得多。

3. 害羞的人会扭曲或是忘记某些好的经历。

4. 在某些紧张的环境中，害羞的人总是会站在一个类似于“挑剔的听众”的角度去审视自己。

为什么这些负面想法对于害羞的人来说是好消息呢？因为这代表了你过往所有的体验，以及你正在经历的事情，实际上比你想象中的要好得多。即使你不能回到过去，抹去缺乏安全感所带给你的伤痛，你对未来的期待与诠释依旧来得及改变。你对于未来自己的表现力及反应能力都会更有信心。

羞怯克星第 14 招

你比自己想象得更好

其实只要留心学者们的研究，这件事情就一目了然了。人们比你想象得更喜欢你。你比自己想象中表现得更好。以前那些受到的排挤，多半是你假想出来的。

下一次，当你又遇到某些使你胆怯的场景时，记得对你自己说“别人比我想象中更喜欢我”“我比自己想象中表现得更好”“那些所谓的排挤只是我自己幻想出来的而已”。重复这三点已被证实有效的信条，有助于提升信心，使你能够更加自信地面对下一个挑战。

唯一的坏消息就是，你根本不知道自己的社交生活到底有多美妙。如果你了解的话，一定能好好享受一番！

w.docin.c

第3章

三步走策略

世上到底有没有具有魔力的数字呢？也许有吧。从三位一体（圣灵、圣子、圣父）到三个臭皮匠，数字“三”对我来说一直有着非常特别的意义。每当我碰上什么伤脑筋的事情，我总是能够奇迹般地想到从三方面着手的解决办法。我跟羞怯之间的战争也是如此。

如果你渴望打败羞怯，请遵守以下三条原则：

1. 避免逃避问题。
2. 建立属于你自己的渐进式暴露计划，具体内容因人而异。
3. 至于第三点，我们暂且保留，给大家一个悬念，稍后揭晓。



13. 爱上躲猫猫

害羞的人最大的特点就是爱玩逃避游戏。但是，你要知道，逃避是有风险的，因为它会让你上瘾。你越常逃避，就越难戒掉它。

你曾经有过只是为了不想跟某个人讲话而千方百计回避他的经历吗？所有害羞的人都有这样的经历。如果我看到有个熟人向我走来，我会马上穿过街道，并且在心里祈祷着他千万别看到我。如果附近有商店，我会冲进去直到确信那人已经走了才肯出来。

有些人告诉我，他们在喜马拉雅山的顶峰上或者在印度的佛寺里顿悟，而我却是在大街上行走时顿悟的。

那会儿我还是一个幼儿园老师。某一个星期六的早晨，当我正在逛街的时候，发现跟我同在一所学校工作的弗勒老师朝我走来。我觉得弗勒老师长得很帅，想到要跟他聊天就胆战心惊。怀着这种恐慌的心情，我冲进了我刚好路过的一家商店。

正当我以为安全时，背后却响起了他的声音：“朗蒂老师，你在这儿干什么？”顿时，我就像一只被困在玻璃杯底的苍蝇一样，挣扎着转过身，小声地跟他打了声招呼。一回头才发现这是摆满了成人情趣玩具的情趣用品店。我知道我给自己带来了多大的麻烦。当我终于鼓足勇气抬头看他的脸时，看到他的嘴角满是揶揄的笑。

他朝我使了使眼色，调侃地说：“朗蒂老师，你究竟在找什么呀？”我绕过他走出大门，跑到街上，躲进一家“体面”的商店里。

不用说，在那之后，我就越发躲着他了，也不敢再与他有任何眼神接触。但是，每当我们在学校走廊里碰到，他跟我说“早上好啊，朗蒂老师”时，总带着一点在二年级老师身上罕见的色迷迷的口气。

听到他那种嘲讽的语气，我就满腔怒火。不是对弗勒老师，而是为我自己的羞怯生气。我宣布与羞怯来一次较量，并且决定战胜



它。我对自己发誓说我不会再去避开那些“恐怖的人”。

履行我的自我承诺不太容易。我就像一个无可救药的吸毒犯一样，总是会有再犯的念头。我很快又掉进我的老路子里。如果看到一个让我害怕的人过来，不管路过的是什么商店，我都会假装，甚至欺骗自己，需要在那儿买点东西。每当我成功避开了那些人，我都会很庆幸。但是那种感觉只会持续几分钟而已，我知道这是在骗自己。事实上，我把自己的处境搞得更糟糕了。

【从回避中得到“快感”】

不仅仅是运动员，每个人在获胜之后都会产生剧烈的生理反应。胜利是一种极其奇妙的感觉，飘飘然的。不幸的是，害羞的人却是在成功避开那些让他害怕的人之后获得快感。

尽管逃避会带给你精神上的解脱，但同时也埋下了隐患。它就像吸食海洛因一样，绝不仅限于精神层面上的影响。逃避会让人越陷越深。

每当我在大街上躲开了一个人，我都会如释重负。我庆幸他们没看见我。我对自己说，“好了，下次我不会再这样了。”但是，我总是做不到。

——美国内华达州雷诺市的戴娜

每发生一次，我都会大大地呼口气，说“呼，好险啊，我总算躲过一劫！”但是每逃避一次，就更难戒掉爱逃避的臭习惯。你亲手为自己挖了一个坑，让自己越陷越深。就像吸毒者，你开始讨厌自己变得那么懦弱。

对于那些具有社交逃避性格（socially avoidant personality）的人，焦虑感会在做出回避反应之后逐渐消退，从而加强其回避反应。

——《行为学研究疗法期刊》



该怎么去解决呢？现在就开始戒掉。让羞怯见鬼去吧！不要再逃避任何一次小小的偶遇了。

假设有个不太熟的人朝你走来，不要假装你没看见他。大方地朝他微笑，并且跟他打声招呼。当然，一开始你会觉得不自然，毕竟你第一次突破了自己。但是我敢肯定，你会从对方的回应中大受鼓励。之后就会变得越来越容易。如果你看到对方热情地回应了你，你会发现那远比你之前一味逃避后的感觉好多了。

走在路上发现有人从前方走来，总令我忐忑不安。不过，只要能够简单地跟他打声招呼——一个微笑、一次点头和一句“你好”，就会帮你打破尴尬的局面，甚至能给自己增加自信心。（哇！我居然跟他说“你好”了，而且一点不好的事都没发生，他还真的对我笑了！）

——南非普利托利亚市的库斯

羞怯克星第15招

快速戒掉爱逃避的坏习惯

下次遇到让你害怕的人，不要试着假装看不到他，不要故意转移视线，不要穿过马路，也不要压低帽檐刻意挡住脸。否则只会让你下次试图去改变的时候，更难以实行。不管怎样，你都应该面带微笑地跟对方打招呼。那样做的话，非但不会害你，反而是帮了你。



14. 缩短你的羞怯抗战期

我想肯定有很多人告诉你：“你会一点一点好起来的，时间长了就不会害羞了。”他们说对吗？或许吧。想想看，仅是简单地活在这世上，随着时间的推移，你也会接触越来越多的场合，自然而然地，你便可以学会社交的技巧。所以，从某种意义上讲，他们说得没错。

但是，你真的只寄希望于时间来让你摆脱害羞的坏习惯吗？不要再等了，从今天就开始改变吧！本书为你提供了目前为止经证实为最有效的非药物治疗法，你可以不受限制地替自己规划专业疗程。

心理健康专家称这种疗法为“渐进式暴露疗法”(Graduated Exposure Therapy)，简称为“GET”。无数研究都证明这种疗法是最有效的，下面就是其中一种：

社交焦虑症患者，如能接受复合治疗，一边循序渐进地接触能激起其恐怖情绪的场景，一边学习社交技巧，那么他们在发挥社会功能方面远比接受其他疗法的患者有更大的提高。

——《咨询与临床心理学杂志》

(Journal of Consulting and Clinical Psychology)

我们之前提到避免逃避是迈向自新之路的第一关键点。接下来我们就来谈谈第二点：渐进式暴露，即循序渐进地让自己接触越来越恐怖的场景。请注意！这对你与羞怯作斗争并改变害羞的自己是具有极其深刻的意义的。

【可怕的人都是怪胎】

尽管有心理学和社会学的研究证明，但是一些害羞的人仍不相



信 GET 是战胜羞怯的真正办法。

原因有二。一是为自己不想做的事找借口是人的本性。二是一些哗众取宠的治疗专家想要靠所谓的渐进式疗法引起轰动。这里就有一个骇人听闻的例子：

一天，在浏览电视节目的时候，一个可怕至极的节目跳入我的视线。我看到的是一个电视台的脱口秀，甚至可以说是一个荒唐胡闹的节目，是专为那些饱受各种痛苦折磨的人所准备的那种节目。这个特殊的电视节目更乐于播放那些受精神或生理混乱困扰的人。那个无情的主持人表面上故作同情，实则对异乎寻常的家庭关系、奇怪的性嗜好和其他古怪反常的行为有着永不满足的欲望。当眼含热泪的来宾向上百万的观众袒露心胸时，摄制场内的观众却在叫嚣呐喊，怂恿他们揭露更见不得人的隐私。当天那集节目的来宾就承受着某种不寻常的恐惧。

“拉尔夫很怕桃子。”主持人欢欣地宣布道。

“哦。”观众们唏嘘道。

“他甚至不敢接近桃子。”

“哦。”观众们叫得更响了。这时，一大篮桃子出现在了拉尔夫背后的大屏幕上。主持人故意往后指，让拉尔夫看桃子。拉尔夫转过身，顿时吓得脱口咒骂（骂声已被消音），尖叫，甚至从椅子上跳了起来。最后吓坏了的拉尔夫冲出了摄影棚。当然这都被摄制组一一拍了下来。

观众席传来歇斯底里的狂笑声。

可怜的拉尔夫，在三个摄像头的节节紧逼下，蜷缩在后台的角落里。在主持人的唆使下，观众们开始叫喊，“拉尔夫，回来。拉尔夫，回来。”尽管害怕，拉尔夫只好摇摇晃晃地回到舞台上。

观众们报以热烈的掌声。

主持人一边向观众使眼色，一边问拉尔夫，“你为什么不喜



子呢？”

“它们外面长着绒毛，里面又黏糊糊的。”然后拉尔夫用几乎听不到的声音咕哝着，大概是在说他以前有个女朋友喜欢用桃子制成的洗发精。

这时，两位性感的女郎走了出来，手里提着两大篮桃子。

这时，观众们又喊了起来“噢喔，这下他可惨了！”一看到桃子，拉尔夫又像先前一样害怕起来。不过这次，他向观众席跑去。底下的观众们抓住他将他的裤子脱了下来。最后在摄像机镜头的追逐下，他从观众中狼狈地爬了出来，裤子只穿到了膝盖。

拉尔夫再次蜷缩在演播室边上的角落里，就像一个可怜的孩子。主持人仍不肯放过他，走到他面前嘲笑道：“你知道自己现在是什么样子吗？一个六尺高、270 磅重、畏缩在角落里的懦夫！”

我实在看不下去了。幸好这时电话响了。

【 恐惧症教练包你治好各种恐惧，无论 恐高症还是动物恐惧症。无须预约。 】

15 分钟后，我回到电视机前，居然看到拉尔夫笑容满面地拿着一个桃子，正想往嘴里送。

镜头切换到那个所谓的恐惧症生活教练兼治疗专家的人身上，只见他慈父般地坐在拉尔夫身边。他向那些天真的观众们宣称，通过渐进疗法已将拉尔夫治好了，并且拉尔夫将永不再害怕桃子。

【 主意很好，时机不对 】

不知你们是否看过这样一部自然影片？描述的是一颗小小的花芽在几秒钟内从地里钻出来的场景。两秒钟后，叶子长出来了。五



秒钟后，美丽的花瓣已在阳光下展开。摄影本身需要几个星期的时间。但我们在30秒内就能欣赏到这奇妙的自然景象。如果那个主持人是一个虚伪的生物学家，而不是夸张示范表演的主持人，估计他也会试图说服我们那颗花芽确实是在几秒钟时间里就完全开放了的。

对拉尔夫来说，渐进疗法是一个不错的方法，但治疗时机不对。逐步让患者暴露在他所害怕的事物或场景下，对恐惧症的治疗确实有效，但绝对不可能在一个小时的表演时间内就能达成。

通过适当的接触，社会情境将不再引发自我防御式的解读或焦虑症状。

——《行为学研究疗法期刊》

【简单步骤】

伯纳多·卡杜西（Bernardo Carducci）博士是一位备受尊敬的精神治疗学专家。这25年来，他一直在研究害羞的人们。他曾给我们讲述过一位名叫玛格丽特的患者的故事。玛格丽特非常惧怕蜘蛛，病情严重到除了宽敞的水泥路外她哪儿都不敢去，她甚至从没进过除了自己家以外的房子。

在治疗期间，卡杜西首先只要求玛格丽特重复写蜘蛛这个单词。几个星期后，进入下一阶段，要求她去看书上蜘蛛的图片。这是重要的一步。很长一段时间后，她就能远远地观望房间另一端玻璃盒里的蜘蛛。再慢慢的，玛格丽特就可以越来越靠近盒子里的小东西了。直到最后，就算蜘蛛在她椅子背上爬着，她也能稳坐如泰山了。

但这绝非是一个小时的电视秀节目。在玛格丽特接受治疗的第一个小时，她可能还要很吃力地握着笔去写“蜘蛛”这个单词。如果将玛格丽特的治疗过程制作成影集，可能会花上几个月之久，而



且内容一定枯燥乏味至极。但这才是最真实的过程。

玛格丽特的治疗才是真正的渐进式暴露疗法。过程远比在电视节目上逼迫患有桃子恐惧症的病人吃桃子的疗法要长得多。可以说 GET 是目前世界上最有效的治疗恐惧症的非药物疗法。

渐进式暴露疗法引导患者面对自己所害怕的事物，然后让恐惧感在自然状况下慢慢消失。专家们也能借此更好地了解恐惧症并掌握基本技巧。这使病患们不再逃避和害怕社交场合，能给他们带来前所未有的安全感。

——《社交焦虑症：研究与临床试验》

【 拥有属于自己的 GET 】

为了摆脱羞怯感，第二件必须要做的事就是制定一个专属于自己的计划。换言之，这是属于你自己的渐进式暴露疗法，借此来适应让你感到害怕的人或事。每个害羞者所害怕的事物是大相径庭的。对某人困难至极的事，也许对另一个人来说却是轻而易举的。

一些害羞者一开始就强迫自己立刻去做那些令他们害怕的事，这往往是他们无法克服羞怯的原因。他们觉得自己得去完成一些不可能的任务，譬如叫他们对公司里的大帅哥抛媚眼，邀请大美女共进晚餐，又或者现在就大摇大摆地走进老板的办公室要求升职等。

治疗专家称这种方法为“洪水法（Flooding）”。但谁又想被淹死呢？还是先把大脚趾伸进去试试深度吧。

那么该如何进行呢？

★过去的恐惧：首先，将那些过去让你感觉不舒服的人或事列在纸上。比如，当有人请你在众人面前讲几句话时，你会不知所措吗？你会因为派对上人多让你感觉不适，从而掉头就走掉吗？你是否不敢主动跟吸引你的人谈话呢？

***未来的恐惧：**列出了过往的恐惧后，再列一些你对未来的恐惧吧。在工作时，你曾被邀请做过自我介绍吗？最近有一些令你害怕但必须要做的事吗？是否有心仪的对象却不敢接近对方？

***一般的恐惧：**写下那些一般会令你发抖害怕的事。这些事不一定是你过去遇到的或是你即将要去面对的，而是那些让你一想到就两腿发软的事情。

羞怯克星第16招

列出恐惧清单

将那些过去、将来或现在令你心跳加快、四肢无力的人事物列出来。尽可能——详细地记录下来，包括那些使你感到害怕的人的名字。

顺便说一句，也许你会比较自己和其他害羞的人的弱点。根据研究人员对社交焦虑症患者最惧怕场景的研究所得，与下列三类人士接触和交谈会令害羞者最为不安：

- * 陌生人，70%
- * 异性，64%
- * 权威人士，48%

现在重新排列你的恐惧清单。将最简单的挑战放在清单的最前面，最难的放在最后面。假如，你在鸡尾酒会上与一群陌生人聊天感到舒适，但是在宴会上对那种一对一的谈话如坐针毡的话，那么就将前者放在清单靠前的位置，而将后者放在清单靠后的位置。也可能你的状况与之相反，那么就将宴会上的交谈放在鸡尾酒会的前面。



羞怯克星第 17 招

将恐惧分门别类

将你遵循第 16 招羞怯克星建议所列下的令你畏惧的项目，按照恐怖的程度重新排列。将不具挑战性的项目放在清单的最前面，一条一条地往下列，越往下的越具挑战性，一直列到那个会让你满身大汗地从梦中惊醒的最后一项。

【 创意发挥 】

现在轮到你发挥创意的时候了。你要设计自己的 GET 计划。它将是克服恐惧、摆脱羞怯行之有效的办法。从清单的第一项挑战开始，将挑战分解成一小步一小步的，把它当做是你在攀爬楼梯一样，一步一步地往上走，一点一点锻炼你的肌肉。很快你会发现再高的阶梯对你而言也不是什么难事。

比如说，你十分害怕和位居要职的领导接触、交谈。每次你搭乘电梯时，总是害怕总裁会踏进电梯。现在的你陷入了困境，要怎么做？该说些什么话呢？

想让你的舒适度逐渐更上一层楼，可以采取以下步骤：

★ 第一步：和不同部门的上司闲聊。这比和自己的上司对话来得不那么提心吊胆。

★ 第二步：和自己的上司闲聊。在和其他部门的上司闲聊过后，这会变得比较容易，毕竟他们是处在同一级别的。

★ 第三步：和部门主管聊天。在和前面两个步骤中提到的管理人员交流过之后，再和部门主管对话会变得相对轻松自然许多。



继续构建你的阶梯，直到你觉得，就算有一天，全体董事会成员都和你挤进一部电梯里，你也可以应对自如为止。

羞怯克星第18招

逐步构建切实可行的阶梯

将第17招列出的恐惧清单分解成比较不恐惧的实行步骤。确保每一步都切实可行。即使你对某一个步骤相当有信心，也不要跳过。只要加快前进的脚步就好。只要你按照自己的计划去执行，就一定会打下更加坚实的基础。

你成功的速度比玛格丽特克服蜘蛛恐惧症的速度或快或慢。但是起码你不必坐下来将“派对”一词写上一百遍。你也不会被强迫明天晚上就昂首阔步地走入大型舞会。你可以按照自己的步伐前进，而且也不必吞蛇胆来壮胆。

【告别羞怯的主题曲：《由简入难》】

就像白雪公主和七个小矮人唱“吹着口哨去工作”(Whistle While You Work)，以此来保持愉快的工作心情，你也可以哼着告别羞怯的主题曲来鼓舞自己去迎接每一个新的挑战。歌词是：“我从最简单的开始，一直坚持到最恐怖的挑战。”你可以给这首歌配上你最喜欢的音乐——古典、乡村或者摇滚歌曲——只要歌词一直保持不变。当你尝试书中每条羞怯克星时，将这首歌唱给自己听。

很快，你将会发现，能让你畏惧的人越来越少。你将能微笑地面对最令你恐惧的人，自如地和他们交谈——也许对方是陌生人、大



老板、你喜欢的明星，甚至是曾经让你忘记自己母语的万人迷。

做你最害怕的事情，恐惧便必死无疑。

——马克·吐温

15. 疯狂信心热身操

【解决活力危机的最佳方法】

现在我们进入第三个克服羞怯的秘诀。这是每个人赢得每一场战役必备的特质。这是一股强大的力量，或者也可以叫做：激情、活力、乐观、勇气、信念、干劲、吸引力。总而言之，就是活力。有活力，你才能克服任何挑战。不过不幸的是，这通常不是一个害羞者的强项。

精力充沛也是吸引他人的一个特质。美国社会学协会（American sociological Association）的研究人员曾试图探究：“哪一种人格特质最吸引人？”

他们很快就找到了答案：充满活力和乐观的人。遗憾的是，当你觉得害羞的时候，这两个特质通常不会出现。事实上，研究表明，一个害羞的人和一个自信的人最明显的性格差异就在于其活力的多少。

至于活力，并不是要你像一匹脱缰的野马似的跳上跳下，或者像个扩音器一样大呼小叫。有一种活力更让人尊重，它是一种宁静致远，却又蕴含强大生命力的力量。

无论你是否渴望成为一个活泼外向的人或进一步提高自信心，



接下来的练习听起来或许都很疯狂，但是会让你每天早晨走出家门都充满活力，勇敢去对抗害羞的心理。它会让你保持自信的神态。同时，在接下来的章节中，你会看到，当你的外表和举止都显得十分自信的时候，你猜会怎么着？你的头脑也会被说服，从而使你变得自信。

【如果看起来很害羞，听起来很害羞，行为也显得很害羞，那就一定是个害羞的人。】

你能想象一位职业体协的足球球员没有热身就跑上场吗？他一定会在第一局就负伤下场。芭蕾舞者在表演前没有拉筋，恐怕得在脚趾上绑上夹板一路跛着回家。一个歌手，唱歌前不开嗓，难保不伤害声带。那么一个害羞的人又会有什么不同呢？你也必须要在向全世界展现“我”之前，先做好热身运动。

就拿平时的每一天来说：你起床、刷牙、冲澡、穿衣、吃早餐。当你走出家门时，碰到了邻居，你轻声地打招呼，并且迅速地移开视线。

你的邻居心里会想：嗯，她看起来像个害羞的人，声音听起来很害羞的样子，行为看起来也很害羞，她一定是个害羞的人。

现在，让我们改变这种情节：你起床、刷牙、冲澡。但是这一次，只要穿上内衣裤。然后你偷偷地环顾卧室并且锁上门。你关上窗户，拉上窗帘，以至于邻居看不到你或者听不到你的动静。

当然，在这之前，你得未雨绸缪，做好预防措施。如果你与别人同住，也许是你的配偶、你的室友，或者是你的小孩，要先向他们解释下你奇怪的行为。别忘了，让小狗也熟悉你新的日常行为，以免它会攻击你。接下来……



【 像个疯子似的醒过来 】

当自己是只疯疯癫癫的鸭子吧，只穿着内衣就在房间里乱跑，边跑还边挥舞双臂；

当自己是个疯狂呐喊的足球粉丝吧，歇斯底里；

当自己是只急速奔跑的兔子吧，上下乱窜；

当自己是个没心没肺的疯子吧，仰天大笑；

当自己是场声势浩大的龙卷风吧，爱怎么转就怎么转！

仰面躺在床上，双腿在空中乱踢，还撕心裂肺地大喊：“呼哈呼哈，我就是个疯子、傻子、残子、癫子，谁管我！”

好吧，现在站起来，平定一下你的情绪，整理一下你的内衣，再穿好衣服，梳理下头发，吃点儿早餐，再亲亲你的另一半、孩子和狗狗，出门上班，精神饱满地来迎接这个世界。

哦，又看到那个讨厌的长舌邻居了是吧？可现在你的身体、面部和声音都已活跃起来，充满能量，那么挥挥手跟她打个招呼也就自然而然，并没有一点儿不自在了。

嗯，他会想：如果她看起来让人那么顺眼，讲起话来让人那么顺耳，做起事来又让人那么顺心，那么她一定是个落落大方的人吧。

羞怯之星第19招

试试疯鸭热身操

你是不是以为我在开玩笑呢？答案肯定是否定的。每天早上醒来，就把自己当成是只打了鸡血的鸭子，越疯狂越好，越大声越好，要把自己完完全全从羞怯的束缚中解放出来。一早就把自己全部的精力呈现出来，然后让它慢慢沉淀，这可比再一点儿一点儿从洞里往外掏简单多了。

【有谁想全裸着跳舞吗】

当你慢慢习惯上面这种疯狂精力操之后，你可以试着一丝不挂地在镜子前跳舞看看。到时你想假装羞怯都难！

